

Välkommen till Svensk Cyklings Cykeleko nummer sex!

Här samlar vi nyheter som rör cykling, och allt är fritt fram att publicera i sin helhet eller delar. Vårt mål är att det skrivs mer om cyklingens förtjänster, såväl för individen som för samhället.

Vi har haft ett fantastiskt cykelår, med alltmer fokus på cyklande, och dess förtjänster på folkhälsan och för miljön. Höstens infrastrukturproposition som nyligen beslutades om i riksdagen är unik i minst ett avseende: den lyfter som aldrig förr fram cykeln som transportmedel och cykelinfrastrukturen som den enskilt viktigaste faktorn för ökad cykling. Det här är alltså ett unikt tillfälle, det är lite "nu eller aldrig" läge att ge cykling den status den förtjänar, genom att skapa bättre förutsättningar för ökat cyklande. Glädjande nog har vi tidigare under året kunnat se såväl ökat försäljning av cyklar, och nyligen kunde Svensk Cykling berätta att vintercyklingen ökar i hela landet. Vi går mot ljusare cykeltider nu helt enkelt!

God jul och Gott Nytt År!

Klas Elm, ordförande Svensk Cykling

Mobil: 0704-58 01 08

E-post: elm@frisab.com

Årets (h)julklapp

Årets julklapp rullar, är miljövänlig och stavas cykel! Enligt Handels Utredningsinstitut som traditionellt utser Årets julklapp ska denna produkt "representera den tid vi lever i". Tyvärr valde de inte cykeln till årets julklapp i år. Men det är inget att hänga läpp för - cykeln har framtiden för sig! Med tanke på det allvarliga hotet mot vårt klimat har Svensk Cykling slagit in en egen present som passar bättre för utmärkelsen än mycket annat. Här bjuder vi på julklappsrimmet!



Årets (h)julklapp

[Klicka för högupplöst >>](#)

"En present som går att styra
Gammaldags, men ändå grön
Endast två hjul – inte fyra
Dela klappen med miljön!"

Svensken cyklar allt mer på vintern

Vintercyklingen har det senaste fyra åren ökat med över 100 procent i Stockholm, och trenden är densamma i övriga landet. Malmö fortsätter så många som 8 av 10 att cykla under vintermånaderna.

Sedan början av 1990-talet har antalet cyklister ökat stadigt i Stockholm, Totalt är det närmare 150 000 cyklister som cyklar ett vardagsdygn i Stockholm. På senare år syns också en kraftig ökning av vintercyklingen. Ökningen är så stor som över 100 procent över de senaste fyra åren, visar Cykelräkningen 2008, sammanställd av Trafikkontoret, Stockholms Stad.



– Trenden har pekat spikrakt uppåt de senaste åren. Mycket åtgärder har gjorts vad gäller infrastruktur, trängselavgifter och så vidare. Det har givetvis påverkat cyklingen positivt. Det senaste året, speciellt i våras, såg vi väldigt stora ökning, säger Per Karlsson, Trafikkontoret, Stockholms Stad.

I Malmö syns samma trend. Där cyklar en mycket stor andel året runt. Enligt mätningar gjorda av en så kallad cykelbarometer i centrala Malmö fortsatte förra vintern cirka 80 procent av cyklisterna att trampa även under vintern.

– Cyklandet har ökat generellt i Sverige det senaste decenniet, inte minst i Stockholm, där är ökningen så stor som 60 procent det senaste decenniet. Så det är naturligt att det ökar även på vintern förstås. Men vi tror också att en ökad medvetenhet om såväl klimat och den egna hälsan bidrar till den här trenden, säger Klas Elm, ordförande i branschorganisationen Svensk Cykling.

Klas Elm, själv året runt-cyklist i huvudstaden, tycker att ännu fler skulle fortsätta att cykla under vintern:

– Det går ofta alldeles utmärkt, man klär på sig extra och ser över cykeln. Det är rätt få dagar då vädret sätter stopp. Gratis vardagsmotion även på vintern får man på köpet.

Cykelhandlare ser ökad vinterförsäljning

På Team Sportia, en av de landets största kedjor med cyklar och cykelprodukter, bekräftar man trenden med ökat vintercyklande:

– Det är en tydlig ökning av försäljningen på vintern jämfört med för ett par år sedan. Under 2008 ökade försäljningen av cyklar och cykeltillbehör med 11 procent i september och 15 procent i oktober, säger Kenneth Forsman, produktchef Team Sportia.

Skeppshult gör cyklar som enligt dem själva är utrustade och anpassade till det svenska klimatet och ska fungera lika bra sommar som vinter. Och cykelfabrikanten ser också en ny era spira för vintercyklandet:

– För tio år sedan såldes knappt några cyklar alls inför vintern. Men under åren har försäljningen ökat för varje vinter, säger Jonas Andersson, säljare på Skeppshult.

Liknande tongångar hörs från Göteborg:

– De senaste fem åren har vinterförsäljningen ökat med cirka 20-25 procent per år. Tidigare såldes det bara till mountainbikes, men nu säljs det mycket till standardcyklar. Försäljningen av dubbdäck med cirka 20 procent de senaste fem åren, säger Jan Lagermark, vd för Cykelhuset i Göteborg.

Säsongen har alltså blivit längre för cykelhandlarna. Cykelförsäljningen sträcker sig numera en bit in i november och startar sedan i februari igen.

– De som cyklar vintertid ser till att sköta om sina cyklar. Saltet på vägarna kan slita en del på cykeln och skapa en beläggning som binder smutsen. Men med bra rengöring håller cykeln längre trots påfrestningarna, säger Klas Elm, Svensk Cykling.

Svensk Cykling tipsar: Så rustar du för vintercykling!

Vinterklimatet kräver mer av cykeln än sommarsens. För trygghet och komfort bör därför cykeln ses om lite extra inför och under vintersäsongen.



Vintercykling kräver extra omsorg.

[Klicka för högupplöst >>](#)

Däck

Att utrusta sin cykel med dubbdäck underlättar körningen på vinterhala gator. Speciellt på framhjulet där dubbdäcket ger en stadigare styrning och ett bättre grepp mot underlaget. Med lite mindre pumpade däck än vanligt blir greppet ännu bättre. Skaffa dubbdäck med lagom många dubb. Det behövs inte lika många dubbar för stadsrykling som i terrängcykling.



Bromsar

Se till att du har bra bromsklossar för att försäkra dig om att du får ett bra fäste.

Ren och välsmord

Allt blir smutsigare vintertid och då slits det mer. Sköt om din cykel – rengör den och smörj kedjan ofta. Om du inte kan eller vill själv finns det cykelhandlare som kan hjälpa till med allt du behöver.

Reflexer och lampor är extra viktiga att torka av så att du ser och syns ordentligt. Om det går att låta cykeln stå under tak är det att rekommendera.

Lampor

Navgeneratorn är okänslig för slask och smuts och den är tystgående. Det kan ses som en nackdel att den inte kan kopplas bort men tester har visat att motståndet är marginellt. Dessutom sitter den på plats och behöver inte justeras och den kan inte lossna och orsaka tvärstopp.

Om lyset är batteridrivet, tänk på att batterier håller längre i värme än i kyla. Ta med lyset in om möjligt, och ha gärna extrabatterier i väskan.

Så säger lagen om belysning:

Belysning är viktigt, speciellt vintertid då dagarna är korta och nätterna mörka. Enligt lag måste en cykel vara utrustad med en vit lampa fram, en röd lampa bak och orangegula reflexer på sidorna.

Klä dig rätt!

Vintercykling handlar i första hand om att hålla vinden och vätan borta. Under kalla vinterdagar är det viktigt att klä sig rätt. När man sett till att varken vind eller regn kan tränga igenom klarar man värmehållningen genom att trampa. Genom att klä sig så att man småfryser lite när man kliver på cykeln har man tillräckligt på sig.

Dina leder är känsliga för kyla. Varma vantar, gärna vindtäta ovanpå och skaft som når in under jackärmarna, skyddar dina leder. Det är bättre men flera tunna lager kläder än få tjocka. Överst vinner du på att alltid ha något vindtätt. Fötterna skyddar du bäst med ett par frotté- eller yllesockor. Tänk på att du ändå måste kunna röra på tårna.

Hjälmen gör lika stor nytta på vintern. Men inte om den sitter som prydnad på toppen av en jättestor stickad mössa. Skaffa en tunn mössa eller ställ om hjälmen så att du får plats med mössa eller öronskydd under. Öronen är bra att skydda mot blåsten, men hjälmen måste ändå sitta stadigt.

En poncho eller ett lättare regnställ är bra att alltid ha med sig. Då påverkas man mindre av det nyckfulla svenska vädret. Ett sadelskydd, s k puda, är att rekommendera för att värma rumpan när det är kallt ute. En reflexväst är ett bra komplement för att öka synligheten bland medtrafikanter.

Tänk på det här:

- * Satsa på riktigt bra handskar och en vindtät mössa
- * Använd reflexväst och varför inte en extra pannlampa
- * Använd underställ och kläder som skyddar mot vind
- * En bra jacka som tål väta och vind är viktigt



Earbags erbjuder både värme och musik.

[Klicka för högupplöst >>](#)



Lite överkurs för den som vill cykla extra tryggt vintertid:

Stänkskärmar

För att minimera stänket från vägbanan, både snö och slask, ger stänkskärmar ett bra skydd. Saknar din cykel stänkskärmar finns det att köpa separata som man enkelt kan sätta på och ta av efter behov.

Växlar

En navväxel fungerar bättre än kedjeväxel på vintern eftersom den inte kan krångla lika mycket.

Styre

Vintertid är ett rakt styre att föredra framför böjda styren av olika slag.

Grattis göteborgare - ni har fått en cyklist vid styret!

Annelie Hulthén valdes idag att efterträda Göteborgs starke man Göran Johansson. Som daglig cykelpendlare tänds nu ett hopp för stadens cyklare.

– Det är bara att gratulera göteborgarna, nu kan arbetet med att utveckla cykelstaden Göteborg kanske ta riktig fart, säger Klas Elm, ordförande i branschorganisationen Svensk Cykling.

Måndagen den 17 november utsågs Annelie Hulthén till ny gruppleddare för sitt parti i kommunstyrelsen efter Göran Johansson. Det innebär i praktiken att hon också blir kommunstyrelsens ordförande och Göteborgs starka kvinna.

– Det applåderar vi. Inte för att vi som intresseorganisation har det minsta med partipolitik att göra. Höger, vänster eller mitt emellan får andra avgöra. Men en framstående politiker som cyklar till jobbet året om är en förtroendevald i tiden. Det är en nyckelperson som har något under hjälmen och som fattat vad miljön och folkhälsans behöver, säger Klas Elm, ordförande i Svensk Cykling i en kommentar.

Som daglig cykeltrafikant har Hulthén vittnat om hur roligt det är att cykla, hur hon hittat ett färdssätt som kombinerar nytta med nöje. Svensk Cykling tror dock att bra kan bli ännu lite bättre.

– Göteborg kan definitivt bli ännu cykelvänligare – både för Annelie Hulthén och alla andra som upptäckt hojens många fördelar, säger Klas Elm. Göteborg har alla förutsättningar att bli en cykelstad av europeisk toppklass, med sin intima citykärna. Men det kräver målmedvetna fortsatta satsningar och långsiktighet.



Annelie Hulthén

[Klicka för högupplöst >>](#)

Sveriges cykelblogg född

Cykelsmart är född! En blogg om världens smartaste, roligaste transportmedel - cykeln.

Cykelsmart ska servera nyheter, tips och tankar om cykling, cyklar, cykelmode och cyklandet villkor från Sverige och världen. Bloggen drivs av Svensk Cykling.

Gå in på www.cykelsmart.se



Bloggen

www.cykelsmart.se >>

Klas Elm, ordförande Svensk Cykling, 0704-58 01 08
www.svenskcykling.se